





































# بافقی؛ سرزمین نخل، آفتاب و آهن

بافقی با ۴۰ هزار نفر جمعیت در جنوب شرق و در فاصله ۱۱۰ کیلومتری مرکز استان یزد واقع است

بافقی این سرزمین نخل و آفتاب

و آهن دورنمای نویدبخشی در تولید مرغوبترین خرمای کشور دارد

بافقی دارای معادن غنی است و بخش عمده فولاد کشور در این شهرستان تولید می شود.

در شهرستان بافقی با توجه به وجود معادن غنی بخش قابل توجهی از مردم از طریق این بخش یا صنایع بسته به آن امرار معاش می کنند.

به جمله معادن مهم بافقی می توان به معدن سنگ آهن چغارت، سسّه، جاهون،نارنگان،سفّات آسفوردی، سرب وروی و حتی معادن سنگ‌های ساختمانی اشاره کرد. معادن بزرگ سنگ آهن یادخیره ۷/۱ میلیارد تن از جمله ویژگی های منحصر به فرد بافقی است که مواد اولیه بخش عمده صنایع فولاد کشور به ویژه ذوب آهن اصفهان را تأمین می کند.

**نخل و آفتاب**

در بافقی می توان، افق دور دست را تحت سیطره نخیلات خرما به نظاره نشست. سابقه نخلکاری در بافقی به بیش از ۲۰۰۰ سال قبل می‌رسد و نخل های انبوه و سرسبز این شهرستان خود گویای این داستان است.



در دمان سختکوش و پر تلاش بافقی، طبیعت سرسخت و سرکش کویر را ناگزیر به اطاعت و فرمانبری از خود کرده اند. اینجا سرزمین آب نیست فقط خورشید است. سرزمین آفتاب تابان که کاه دمای هوای تابستان در آن به

مرسوم بوده و با تولید بار بزن‌های دستی، کلاه حصیری، جارو، پادری و حتی بوریا با فرش حصیری گامی مهم و مفید در شکوفایی صنایع دستی منطقه و بسا نگاهی دیگر در اقتصاد خانواده برداشته اند. در مناطق نخل خیز کشور و

 به اطلاع کلیه سهامداران شرکت کویر (سهامی خاص) می‌رساند جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت در ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۳۹۲/۱۲/۲۱ در دفتر مرکزی شرکت تشکیل می گردد.
**موضوع جلسه:** ۱-تغییر در برخی از مفاد اساسنامه ۲-سایر موارد

**هیئت مدیره**

## ازدواج کنید!

**♥ همسان گزینی ♥ ۱۵سال سابقه موفق**  
**♥ معرفی افراد مناسب راهدانی تهران ۰۹۲۲۰۹۵۱۸**  
**♥ ازدواج آگاهانه راهدانی شهرستان ۰۹۰۹۰۷۰۵۱۳**  
**♥ تماس ۹ تا ۱۹ خانه امید، ۰۳۳۱۶۰۶۶۹-۰۲۱**

**www.kamsangozini.com**

### آگهی دعوت

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت کششیر های ساختمانی و صنعتی ایران ثبت شده به شماره ۵۳۰۱۶ دصوت به عمل می آید جهت شرکت در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت فوق الذکر که رأس ساعت ۱۱ صبح روز چهارشنبه ۱۳۹۲/۱۲/۲۱ در محل قانونی شرکت واقع در بزرگراه کردستان – نیش خیابان ۶۶ – پلاک ۲۸ طبقه سوم تشکیل خواهد شد حضور به هم رسانند.

**دستور جلسه:**

۱-انتخاب اعضاء هیئت مدیره

۲-سایر مواردی که در اختیار مجمع فوق باشد

**هیئت مدیره**

### آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده

بسا توجه به اینکه مجامع عمومی نوبت اول به حدنصاب قانونی نرسیده، بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضای مؤسسه صندوق رفاه اعضاء علمی دانشکده پیام نور به شناسه ملی ۰۱۰۰۶۴۱۳۰۵ و شماره ثبت ۱۸۹۶۵ می‌رساند مستننا به یاد ۱۲ و اساسنامه، جلسه مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم) موسسه رأس ساعت ۱۲ و جلسه مجمع عمومی عادی (نوبت دوم) موسسه رأس ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۲/۱۲/۲۴ در محل قانونی مؤسسه به نشانی تهران – المپیک – نزدبابت پلاخ –کلیاتک – گشتاد سوم –مید مینا سالن اجتماعات.
گدستی ۱۱۱۱۲۹۶۴۲۱ تشکیل خواهند شد.از کلیه اعضا دعوتی شود.تخصیص پایه و سبیله وکیل خود در محل مذکور حضور به هم رسانند.

**دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:**صلاح مواردی از اساسنامه

**دستور جلسه مجمع عمومی عادی:** ۱-انتخاب گزارش هیات مدیره،

حسابرس و بازرس قانونی ۲- طرح و تصویب صورت های مالی سال

۱۳۹۰ و ۱۳۹۱-انتخاب اعضاء هیات مدیره و حسابرس و بازرس قانونی

حسابرس مواردی که تصمیم گیری آن در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.

توجه: داوطلبین انتخابات، هر ق اظ هر مدت ۷ روز از انتشار آگهی به دبیر خانه صندوق راجعه نموده و ثبت نام قانونی انجام دهند.

**هیات مدیره**

در ۵۰ درجه سانتی گراد می رسد. در این شرایط آب و هوایی کشاورزان بافقیی قدم به میدان نهاده و این شهرستان را به یکی از قطب های تولید خرما و پسته در منطقه تبدیل کرده اند.

۱۷ نوع رطب و خرما از نخلستان های شهرستان بافقی

برداشت می شود.در این شهرستان اگرچه پسته کاری قدمتی ندارد اما

هر سال باغداران بافقی سالانه ۵۰۰ تن پسته برداشت می کنند.

شهرستان بافقی از نظر سطح زیر کشت نخیلات در استان یزد

رتبه نخست را دارد و میزان برداشت محصول خرما در نخیلات اصلاح

شده به ۷ تن در هکتار می رسد.

از مجموع ۷۵۵۱ هکتار زمین کشاورزی و باغی بافقی ۱۹۶۴ هکتار

زیر کشت نخیلات است و از این سطح نیز محصول ۸۰۰ هکتار

آن خرمای صادراتی پر محصول کیکاب، پیروم و زاهدی است که

البته ۶۰۰ هکتار آن سیارور و ۲۰۰ هکتار درحد نهال است.

نخیلات خرما تمام قد در خدمت بشیرند، از محصولا ششان

گرفته تانته و پرگه ایشان همه و همه به مصارف گوناگونی می رسد.

برگهای خشک این درخت پزئمر درحصیری بافی مصرف می شود،

کاری که غالبا بین هنرمندان به ویژه زنان هنرمند بافقیی از زمان قدیم

هنگام قربانی کردن یک نفر نخل خرما، با زحمت و تلاش وصف نسا پذیرسی می توان شاخه ها و برگ های زیادی که منشعب از تنه درخت است را برید و سپس لابه های ایلافی شکلی که از درخت آثار پیش از اسلام وجود دارد آن را با محافظت می کند از دوران جدا کرد تا به هسته می کزوی با قلب درخت خرما نزدیک شد. که به آن دل، مغز و حتی پتیر خرما نیز گفته می شود و ماده ای مقوی و شفاف بخش است.

کاشی کاری و نیز ترئینات داخلی آن قابل توجه است. ترئینات داخلی آن از کارهای ملاحسن نقاش باغی بافقیی است. بعضی از صاحب نظران با توجه به شباهتی که بین این بقعه با آثار پیش از اسلام وجود دارد آن را با سبک میترائیسم مشابه می دانند. امامزاده عبدالله (ع) بافقی از نظر معماری گنبد و رواق در دنیا کم نظیر است.

این مکان مقدس به خاطر سبک

♦♦♦♦♦

**\* بافقی دارای معادن غنی است و بخش عمده ای از فولاد کشور در این شهرستان تولید می شود**

**\* سابقه نخلکاری در بافقی به بیش از ۲۰۰۰ سال پیش می‌رسد**

**\* امامزاده عبدالله (ع) بافقی از نظر معماری گنبد و رواق در دنیا کم نظیر است**

**\* از ویژگی های باغ تیتو و جود بادگیر، اتاق های چکجاری شده و حوض آب زیبا در جلو نمای ورودی باغ است**

♦♦♦♦♦

شهرستان بافقی از نظر آثار تاریخی و گردشگری غنی است

که در این گزارش به برخی از آنها اشاره می شود

**\*امامزاده طهرالدین عبدالله بن موسی بن جعفر(ع)**

بنای امامزاده عبدالله (ع) بافقی را متعلق به قرن سوم هجری

می دانند و از زیبایی و شکوه گنبد آن ستایش می کنند.این بقعه بسیار

زیبا و باشکوه، گنبدی بزرگ دارد قدیمی و تاریخی متعلق به قرن

♦♦♦♦♦

ایران زمین

♦♦♦♦♦



دهم در مجموعه ای بین امامزاده عبدالله (ع) و محله قلعه واقع است که بانی و موسس آن استاد ملامحمد باقر است.

این بنا در دو قسمت تابستانی و زمستانی طراحی شده که قسمت تابستانی آن دارای شبستانی یا سبک میترائیسم مشابه می دانند.

امامزاده عبدالله (ع) بافقی از نظر معماری گنبد و رواق

در دنیا کم نظیر است.

این مکان مقدس به خاطر سبک

♦♦♦♦♦

**\* بافقی دارای معادن غنی است و بخش عمده ای از فولاد کشور در این شهرستان تولید می شود**

**\* سابقه نخلکاری در بافقی به بیش از ۲۰۰۰ سال پیش می‌رسد**

**\* امامزاده عبدالله (ع) بافقی از نظر معماری گنبد و رواق در دنیا کم نظیر است**

**\* از ویژگی های باغ تیتو و جود بادگیر، اتاق های چکجاری شده و حوض آب زیبا در جلو نمای ورودی باغ است**

♦♦♦♦♦

شهرستان بافقی از نظر آثار تاریخی و گردشگری غنی است

که در این گزارش به برخی از آنها اشاره می شود

**\*امامزاده طهرالدین عبدالله بن موسی بن جعفر(ع)**

بنای امامزاده عبدالله (ع) بافقی را متعلق به قرن سوم هجری

می دانند و از زیبایی و شکوه گنبد آن ستایش می کنند.این بقعه بسیار

زیبا و باشکوه، گنبدی بزرگ دارد قدیمی و تاریخی متعلق به قرن

خشت و گل بنا شده و برج شمالی آن با ارتفاع ۸ متر، دارای دو طبقه، سه سنگ انداز و ۱۴۰ تیر انداز است.

**\* کاروانسرای میدان خان**

این کاروانسرا به مساحت ۵۲۰ متر مربع در بافت قدیم شهر در میدان

خان قرار گرفته است و دارای ۱۱ اتاق در اطراف صحن به مساحت ۱۴۰ متر

مربع است.

با چشم انداز روشنی که میراث فرهنگی بافقی برغرفه ای این

میدان دارد گام بلندی در راستای توسعه صنایع دستی حصیری این

شهرستان برداشته خواهد شد و به زودی شاهد عرضه انواع صنایع دستی حصیر بافی از قبیل کلاه

حصیری، پادری، جارو، بادبزن و فرش حصیری در این مکان خواهیم

بود.برخی از مردم خانه وحشی بافقی شاعر پر آوازه قرن دهم کشورمان را

در این میدان می داند که هم اینک محل استقرار اداره میراث فرهنگی،

صنایع دستی و گردشگری بافقی است

♦♦♦♦♦

تبریز - خبرنگار اطلاعات: آذربایجان شرقی نوروز ۹۳

ظرفیت پذیرش ۷۵۰۰ گردشگر را دارد.

فرزین حق پرست مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع

دستی و گردشگری آذربایجان شرقی در نخستین جلسه ستاد هماهنگی خدمات سفر این استان، گفت:

آذربایجان شرقی به سوسی برنامه ریزی سفری خوش

برای قشهرهای متوسط و کم درآمد پیش می رود که

اقامت یکی از مهمترین بخش های این برنامه خواهد بود.وی اعلام کرد: ۲۹ هتل، ۷۵ مهمانپذیر و شش هتل

آپارتمان استان درجه بندی شده است و جمعا با ظرفیت

پذیرش ۷۵۰۰ گردشگر به استقبال سال جدید می روند.

حق پرست با اشاره به دیگر تائسیسات گردشگری و خدماتی

آذربایجان شرقی در استقبال از گردشگران نوروزی گفت: ۱۵۵ واحد پذیرایی بر راهی، ۲۰۵ دفتر

خدمات مسافرتی و گردشگری، ۳۰ سرویس بهداشتی بین راهی و ۲۰ کمپ گردشگری در سراسر استان هستند.

♦♦♦♦♦

آسیاده - خبرنگار اطلاعات: اولین جلسه ستاد

تسهیلات نوروزی شهرستان آبدآه به ریاست فرماندار و با

حضور معاون فرمانداری، بخشدار مرکزی و اعضای ستاد

و با هدف تشکیل کمیته های مربوطه و طرح و طایف

هر کدام، در سالن اجتماعات فرمانداری برگزار شد.

در این جلسه محمدرضا ذراع فرماندار آبدآه، گرامیداشت یاد و خاطره امام راحل و شهدای انقلاب

و تبریک به مناسبت خلق حماسه اقتدار در ۲۲ بهمن،

به بیان مطالبی درباره اهمیت موضوع جلسه پرداخت

گفت: شهرستان آبدآه دروازه ورودی استان فارس از شمال است و در موضوع خدمات رسانی به مسافران

بسیار حساس است. از آنجا که این گاه اول به شهرستان و

نحوه برخورد ملاک فضاوت مسافران است پس همه ما موظف با همکاری و تعامل همه دستگاه ها بهترین

خدمت را که شایسته مسافران و میهمانان نوروزی است ارائه کنیم.

فرماندار آبدآه، با اشاره به این مطلب که مسئولین

شهرستان برای خدمت هر چه بهتر به مسافران نوروزی تلاش خواهند کرد افزود: شهرستان آبدآه با توجه به

♦♦♦♦♦

آگهی تغییرات شرکت صنعت ارتباط پیشرو

**سهامی خاص به شماره ثبت ۱۹۲۱۷۰۴۳۱**

**و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۴۱۲۸۶**

به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی اسامیه مورخ ۱۳۹۲/۰۴/۳۱

تصمیمات ذیل اتخاذ شدند:
ترانامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۳۰

تصویب شد.
مؤسسه آئین پژوهشگر محاسبی به شناسه ملی: ۱۰۳۵۴۳۸۱۶

به عنوان بازرس مالی و آقای رضا پوافتنی زاده که ملی: ۱۳۲۲۱۷۵۲۸۶

به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

روزنامه کنترال انتشار اطلاعات جهت ثبت آگهی های شرکت

انتخاب شد.

♦♦♦♦♦

اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیر تجاری

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**

۰۲۰۴۶۲۲۸-۹۱۱۲۲۲۰

♦♦♦♦♦

آگهی تغییرات شرکت صنایع فلزی ایران

**سهامی عام به شماره ثبت ۱۲۵۲۰**

**و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۸۲۷۸۸**

به استناد صور تجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۲/۰۷/۲۷

تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
اعضاء هیئت مدیره به قرار

ذیل تعیین گردیدند: آقای محسن سجادی نیا به شماره ملی: ۳۳۲۱۱۶۴۳۸۱

عبدالله مرادی لا رمائی به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای

سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای فربرز نژاد داگر

به شماره ملی: ۰۰۳۳۹۸۷۷۹۸۰ به سمت عضو هیئت

مدیره و مدیر عامل و آقای وحید رضا فاضل افغانی به شماره

ملی: ۰۰۶۲۳۷۳۲۲۲ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای

حسین ممینی به شماره ملی: ۴۸۱۸۸۷۲۳۱ به سمت

عضو هیئت مدیره. ب: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدوار

شرکت با امضاء مشترک دو نفر از اعضاء هیئت مدیره همراه

بامهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضاء یک نفر از اعضاء

همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

♦♦♦♦♦

اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیر تجاری

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**

۰۹۱۱۲۲۰-۹۱۱۲۲۲۷۱۷۲۲۴

♦♦♦♦♦

آگهی تغییرات شرکت سبیل نسج تهران

**سهامی خاص به شماره ثبت ۱۲۳۸۳۵**

**و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۲۷۳۰۸**

به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی سالپانه

مورخ ۱۳۹۲/۰۱/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
ترانامه و حساب و سود و زیان سال مالی ۱۳۹۱

به تصویب رسید.
مؤسسه حسابرسی و خدمات مالی کوشتاش به شناسه

حسابی ملی: ۱۰۰۰۴۳۴۱۱۰ به عنوان بازرس اصلی و مؤسسه

حسابرسی هشیار بهمند به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶

به عنوان بازرس علی البدل به مدت یک سال مالی انتخاب

گردیدند.
روزنامه کنترال انتشار اطلاعات جهت درج آگهی انتخاب

آگهی های شرکت تعیین گردید.

♦♦♦♦♦

اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیر تجاری

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**

۰۹۱۱۲۲۰-۹۱۱۲۲۷۱۷۵۲۸

♦♦♦♦♦

آگهی تغییرات شرکت صنایع بسته بندی داروگر

**سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۸۹۴۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۰۱۹۰**

به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی سالپانه

مورخ ۱۳۹۲/۰۱/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
ترانامه و حساب و سود و زیان سال مالی ۱۳۹۱

به تصویب رسید.
مؤسسه حسابرسی و خدمات مالی کوشتاش به شناسه

حسابی ملی: ۱۰۰۰۴۳۴۱۱۰ به عنوان بازرس اصلی و مؤسسه

حسابرسی هشیار بهمند به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶

به عنوان بازرس علی البدل به مدت یک سال مالی انتخاب

گردیدند.
روزنامه کنترال انتشار اطلاعات جهت درج آگهی انتخاب

آگهی های شرکت تعیین گردید.

♦♦♦♦♦

اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیر تجاری

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**

۰۹۱۱۲۲۰-۹۱۱۲۲۷۱۷۵۲۸

♦♦♦♦♦

آگهی تغییرات شرکت خط و ابنیه فلیق شرکت

**سهامی خاص به شماره ثبت ۹۷۴۴۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۴۱۴۸۲۳**

به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۲/۰۴/۰۹

تصمیمات ذیل اتخاذ شدند:
ترانامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۳۰

تصویب شد.
مؤسسه حسابرسی آیین آبرار به شناسه ملی: ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

به عنوان بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی آیین آبرار به شناسه

ملی: ۱۰۳۲۰۴۴۴۸۲۸ به عنوان باز











شنبه ۱۰ اسفند ۱۳۹۲–۲۹ ربیع‌الثانی ۱۳۳۵–یکم مارس ۲۰۱۴–شماره ۲۵۸۲۲













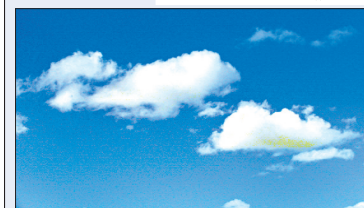




چه تازه ازدواج کرده باشید و چه سال‌های زیادی از زندگی زناشویی‌تان با همسری که بسیار هم دوستش دارید گذشته باشد، ازدواج قبلی همسران می‌تواند به عنوان یک مساله و یا مشکل همچنان وجود داشته باشد. اگر همسر قبلی برای زندگی‌تان چالش‌هایی را درست کرده باشد، این مساله حتماً روی ارتباط شما و همسران تأثیر می‌گذارد. اگر می‌خواهید اثرات منفی زندگی زناشویی قبلی همسران را بر نوع ارتباط خودتان کم کنید، این مطلب را بخوانید.

در صفحه ۶ بخوانید

## ... پیک تکه آسمان



خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا به آنچه به دیگران عطا کرده‌ای میزمای، و آنان را به آنچه از من باز داشته‌ای، به آفت سرکشی و تکبر دچار مکن، تا سبب شود بر آفریدگانت رشک بزم و حکم تو را خوار شمرم. خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا به آنچه برایم مقدر نموده‌ای، دلخوش کن، و سینه‌ی مرا در برابر آنچه وسیله‌ی تقدیر توست، فراخ ساز، و به من چنان اطمینانی بخش که با تکیه بر آن، اقرار کنم قضای تو جز به نیکی روان نگشته است، و تو را بیش‌تر در برابر آنچه از من باز داشته‌ای سپاس گویم تا در برابر آنچه به من ارزانی کرده‌ای.

مرا باز دار از این که انسان بینوایان را فرومایه پندارم، یا گمان کنم که انسان توانگر فضل و برتری دارد؛ زیرا شریف کسی است که فرمانبرداری تو او را شرافت بخشیده باشد، و عزیز کسی است که از بندگی تو عزت یافته باشد.

پس بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا از ثروتی بی‌فنا بهره‌مند ساز، و به عزتی پایدار مدد فرما، و از سلطه‌ای جاودانه برخوردار نما، که تو آن یکتای یگانه‌ی بی‌نیازی که نه فرزندی آورده‌ای و نه فرزند کسی بوده‌ای، و هیچ کس همتای تو نیست.

دعای سی و پنجم صحیفه سجادیه

**خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید**  
**روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده**  
ایمل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh @ ettelat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

## ... کتابخانه

# خانواده

۱۶۸

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۱۰ اسفند ۱۳۹۲  
شماره ۲۵۸۲۲

امام علی (ع):

بدانید اندکی ریا هم  
شرک است

نهج البلاغه - خطبه ۸۶



پیشنهاد سر آشپز  
کتلت کدو



معجزه میوه‌ها در آشپزخانه

صفحه ۴



تلویزیون و بچه‌های چاق

صفحه ۷



قوری گل قرمزی دوست می‌کوب‌ها!

صفحه ۵



دوستان خوب برای زندگی خوب

صفحه ۶

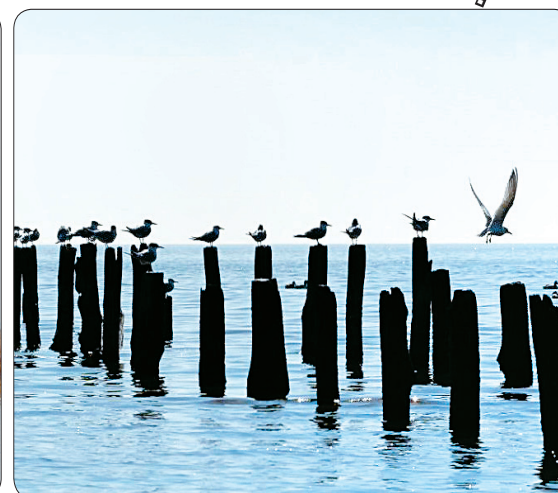
## ... پیچیده

### سلام بی جواب

روزی حکیمی مردی را دید که خیلی ناراحت و متأثر است. علت ناراحتی‌اش را پرسید، پاسخ داد: "در راه که می‌آمدم یکی از آشنایان را دیدم. سلام کردم جواب نداد و بابی اعتناپی و خودخواهی گذشت و رفت و من از این طرز رفتار او خیلی رنجیدم." حکیم گفت: "چرا رنجیدی؟" مرد با تعجب گفت: "خب معلوم است، چنین رفتاری ناراحت کننده است." حکیم پرسید: "اگر در راه کسی را می‌دید که به زمین افتاده و از درد و بیماری به خود می‌پیچد، آیا از دست او دلخور و رنجیده می‌شدی؟" مرد گفت: "مسلم است که هرگز دلخور نمی‌شدم. آدم که از بیمار بودن کسی دلخور نمی‌شود." حکیم پرسید: "به جای دلخوری چه احساسی می‌یافتی و چه می‌کردی؟" مرد جواب داد: "احساس دلسوزی و شفقت و سعی می‌کردم طیب داری به او برسانم." حکیم گفت: "همه‌ی این کارها را به خاطر آن می‌کردی که او را بیمار می‌دانستی، آیا انسان تنها جسمش

بیمار می‌شود؟ و آیا کسی که رفتارش نادرست است، روانش بیمار نیست؟ اگر کسی فکر و روانش سالم باشد، هرگز رفتار بدی از او دیده نمی‌شود؟ بیماری فکر و روان نامش "غفلت" است و باید به جای دلخوری و رنجش، نسبت به کسی که بدی می‌کند و غافل است، دل سوزاند و کمک کرد و به او طیب روح و داروی جان رساند. پس از دست هیچ‌کس دلخور مشو و کینه به دل مگیر و آرامش خود را هرگز از دست مده و بدان که هر وقت کسی بدی می‌کند، در آن لحظه بیمار است."

**جیغ هدایتگر**  
دو خلبان نابینا در کنار سایر خدمه پرواز به سمت هواپیما آمدند، در حالی که یکی از آن‌ها عصایی سفید در دست داشت و دیگری به کمک یک راهنما حرکت می‌کرد. آنها به سمت کابین پرواز رفته و پس از معرفی خود و خدمه پرواز، اعلام مسیر و ساعت فرود هواپیما، از مسافران خواستند کمر بندهای خود را ببندند. در همین حال، زمزمه‌های توأم با ترس و خنده



جزیره آشوراده در دریای خزر / عکس‌ها: ایسنا



ضعف‌ها تمرکز کنید، گاهی یک همسر باشید و گاهی یک همکار.

احساسات و افکار خود را با کمال میل و راحت بیان کنید. در بعضی از مواقع لازم است گفتگوها را به تعویق بیندازید.

#### با اختلافات کنار بیایید

اختلاف با زندگی زناشویی عجین است. در ازدواج‌های سالم، زن و شوهرها با اختلافات برخورد اثر بخشی دارند و اختلافات را خوب اداره می‌کنند. مهارت‌های حل مسئله، یادگرفتنی هستند و هر زن و شوهری می‌تواند آن را یاد بگیرد.

جرات به خرج بدهید و ناقص بودن خود را بپذیرید

وقتی در مواقع حساس و به خاطر اشتباهات و به جای جر و بحث عذر خواهی می‌کنید، تجربه‌ای را به همسران هدیه می‌کنید که تا پیش از این نکرده‌اید.

#### از یکدیگر کاملاً حمایت کنید

بسیاری از زن و شوهرها در موارد بسیاری با هم اختلاف دارند و یا دیدگاه و نقطه نظر متفاوتی دارند اما همیشه احساس تکیه گاه بودن، پذیرش بدون قید شرط و حمایت را به همسرشان انتقال می‌دهند. احساس حمایت شدن یعنی با همه مشکلات و اختلافات باز هم همه چیز روبه‌راه است.

وقتی را برای خوشگذرانی هفتگی کنار بگذارید

برای خوشحال کردن هم برنامه داشته باشید و زمانی را به عنوان یک زن و شوهر برای هم اختصاص دهید؛ زمانی که مداخله گرهای مثل فامیل، دوستان، کار و حتی بچه‌ها مزاحم آن نباشند.

روی مشترکات تمرکز کنید و به تفاوت‌ها احترام بگذارید

وقتی آرزوها و علایق مشترکتان را در نظر می‌گیرید، می‌توانید از آنها به عنوان راهی برای نزدیک شدن به یکدیگر، صحبت کردن و خوش بودن استفاده کنید. از سویی به تفاوت‌ها احترام بگذارید و سعی کنید به زندگی شخصی همسران لطمه نزنید. احساس فردیت لازم‌ه هر رابطه پویا و بلند مدت است.

#### خودتان را بپذیرید

خودپذیری یعنی احترام به خود، خواسته‌ها، حقوق و در کل احترام و جدیت در زندگی. افرادی که خودپذیری بیشتری دارند، در پذیرش دیگران تواناترند. خودپذیری متقابل، موجب رشد و کمال شما و رابطه تان می‌شود.

#### انتظارات واقع بینانه‌ای داشته باشید

در جامعه تصورات غیرواقع بینانه و رمانتیکی در مورد ازدواج و روابط زناشویی وجود دارد. سعی کنید، انتظارات خود را تعدیل کنید و بر خواسته‌ها و آرزوهای غیرواقع بینانه‌ای که رابطه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد شناخت پیدا کنید.

و چشم‌اندازی که در زندگی دارید تا چه اندازه به یکدیگر نزدیک است. هر قدر این نزدیکی بیشتر باشد شانس موفقیت ازدواج تان بیشتر خواهد شد. در سومین قدم هم شما باید قبل از ازدواج و در طول زندگی مشترک ضرورت مشاوره را درک کرده و هر جا لازم شد و دیدید گرهی که در زندگی تان افتاده یا دست باز نمی‌شود، از مشاوره افراد با تجربه و کمک بگیرید.

#### نگرانی از افزایش آمار جدایی در کشور

## دور ازدواج می‌کنیم و زود طلاق می‌گیریم!



#### چطور مقابل طلاق بایستیم؟

همیشه گفته شده که طلاق بهترین راه حل مشکلات نیست و خانواده‌ای که دچار مشکل شده‌اند شاید هنوز شانس برای ادامه زندگی داشته باشند.

با روش‌های زیر می‌توانید تا حدودی زندگی زناشویی خود را بیمه کنید:

#### به یکدیگر دلگرمی بدهید

یکی از پایه‌های یک رابطه عمیق، دلگرمی است که زوجین به یکدیگر انتقال می‌دهند. آنچه در دلگرمی وجود دارد، امنیت روانی است. امنیتی که از نظر روانشناسان، بنیادهای روابط عمیق، مانند رابطه با پدر و مادر را زنده می‌کند. زوج‌هایی که به یکدیگر دلگرمی می‌دهند، یکی از پایه‌ای‌ترین اصول روابط عمیق و صمیمی را رعایت می‌کنند.

با یکدیگر راحت و صادقانه ارتباط برقرار کنید روابط زناشویی را به روابط مختلف و متفاوت تقسیم کنید. یعنی انواع رابطه را با همسران تجربه کنید. در موقعیت‌هایی برای همسران دوست باشید، در موقعیت‌هایی کاملاً جدی باشید، در موقعیت‌هایی دلگرمی بدهید و در موقعیت‌هایی بر مشکلات و

به گفته سید حسن موسوی چلک و براساس آمارهای سازمان ثبت اسناد کشور در سال ۹۱، ۷۹۱ هزار و ۶۵۶ ازدواج به ثبت رسیده در حالی که آمارهای سال ۹۰، ثبت ۸۷۴ هزار و ۷۸۲ واقعه ازدواج را نشان می‌دهد. و این یعنی کاهش ۹/۵ درصدی ازدواج‌ها. رئیس انجمن مددکاران اجتماعی می‌گوید: «در سال ۹۰ در ازای هر ۶۵ ازدواج یک طلاق به ثبت رسیده اما در سال ۹۱ در ازای هر ۵/۲ ازدواج یک

طلاق به ثبت رسیده بود بنابراین این موضوع خیلی نگران‌کننده است و نشان می‌دهد که ثبات خانوادگی دچار مشکل جدی شده است.»

#### راهی برای داشتن ازدواج خوب

واقعیت این است که یک ازدواج موفق و پایدار هم ساده است و هم سخت. انتخاب مناسب همسر، آموزش مداوم مهارت‌های زندگی و نحوه حل مشکلات و مشورت گرفتن هنگام ضرورت، می‌توانند شما را به آرزوی داشتن ازدواج خوب برسانند. اگر همسران را متناسب با معیارهای درست خود و خانواده تان انتخاب کنید و اسیر احساسات و لجبازی‌ها نباشید، اولین قدم را درست برداشته‌اید. اما پس از آن باید هر دو نفر مرتب رابطه خود را بررسی کنید و سعی کنید خودتان، شخصیت و مهارت‌های فردی و اهداف و برنامه‌های مشترک زندگی تان را به روز کنید و مهم‌تر از آن هر دو در یک مسیر قدم بردارید.

حدس زدن این که در آینده شما و همسران در یک فاز خواهید بود یا نه کار سختی نیست. باید بسنجید که علایق شما، اهداف زندگی تان، روحیاتتان

#### • یگانه خدای

کاهش آمار ازدواج و افزایش تعداد طلاق در کشور، نگران‌کننده شده و زنگ خطر هابه صدا درآمده است. تعداد ازدواج در سال ۹۱ به کمترین میزان رسیده و از طرفی بیشتر این ازدواج‌ها در همان ۵ سال نخست به جدایی و طلاق می‌انجامد. اتفاقی که نشان دهنده بحران در زندگی خانوادگی ایرانی هاست. با اینکه گفته می‌شود برنامه‌هایی برای تشویق جوانان به ازدواج و تحکیم خانواده طراحی شده و حتی صحبت‌هایی هم درباره تشکیل وزارت ازدواج و طلاق مطرح شده است، اما این آمار هر روز نگران‌کننده‌تر می‌شود.

#### هر شبانه روز ۳۹۲ طلاق!

براساس آمارهای سازمان ثبت اسناد کشور سال ۹۱، پایین‌ترین آمار مربوط به ازدواج ثبت شده است. رقمی معادل ۷۹۱ هزار و ۶۵۶ که نسبت به سال ۹۰، کاهش چشمگیری داشته و از سوی دیگر طلاق رشد زیادی داشته است.

طبق همین آمار در سال ۹۱ به ازای هر ۵/۲ ازدواج یک طلاق به ثبت رسیده بود. طبق آماري که در سایت ثبت احوال کشور لحظه به لحظه به روز می‌شود، تعداد ازدواج از ابتدای سال تا پایان آذر ماه ۹۲، ۵۷۹۸۷۱ و تعداد طلاق در همین مدت ۱۰۸۲۴۹ بوده که البته طلاق در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۳/۹ درصد افزایش داشته است. یعنی در هر شبانه روز ۳۹۲ طلاق!

طبق همین آمار بیشترین طلاق ثبت شده مربوط به ترکیب سنی ۲۵ تا ۲۹ سال و زنان ۲۰ تا ۲۴ سال است که حدود ۱۲ هزار و ۵۳ مورد بوده است.

به عبارتی و براساس آمار در سال‌های اخیر به ازای هر هزار نفر جمعیت در کشور دو واقعه طلاق رخ داده و ۵۰ درصد طلاق‌ها در پنج سال اول زندگی اتفاق افتاده است. رکوردداران طلاق هم شهرهای تهران با ۱۹ هزار و ۹۹۷ مورد، خراسان رضوی ۱۱ هزار و ۵۱۹ و کمترین واقعه نیز در ایلام با ۴۱ مورد و چهار محال و بختیاری با ۷۰۵ مورد بوده‌اند.

براساس اسناد و مدارک دادگاه‌ها، ۲۰ درصد طلاق‌ها به علت نداشتن شناخت صحیح زوجین از یکدیگر در سال اول رخ می‌دهد. کاهش عواطف و احساسات زوج‌ها پس از ازدواج هم از دلایل دیگر است. در واقع درصد طلاق در زندگی‌های زیر یک سال از سال ۸۳ تاکنون بارشده ۹۰ درصدی همراه بوده است.

هرچه آمار طلاق روند افزایشی داشته، آمار ازدواج کم و کمتر شده است. مدتی پیش رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران با اعلام نگرانی از بابت کاهش آمار ازدواج و افزایش آمار طلاق گفت: «در هیچ دوره‌ای آمار ازدواج تا این حد کاهش پیدا نکرده بود به همین دلیل مسئولان باید با همکاری کارشناسان و متخصصان، فکری کنند.»

## ...سیمکما دل بیقرار



سینماهای کشور این روزها میزبان فیلم دل بیقرار هستند که به نویسندگی و کارگردانی قربان محمدپور در ژانر اجتماعی ساخته شده و به نمایش درآمده است. این فیلم، با واقعای شروع می‌شود که همه آن را به یاد داریم. در شامگاه ۳۰ خردادماه سال ۶۹ زمانی که میلیون‌ها نفر مشغول دیدن مسابقه فوتبال میان برزیل و کاستاریکا بودند (۱۹۹۰)، زلزله‌ای مهیب در رودبار اتفاق افتاد که جان ۳۸ هزار نفر را گرفت و حدود ۱۰۰ هزار نفر زخمی و یک میلیون نفر بی‌خانمان شدند. «دل بیقرار» داستان خواهر و برادری به نام معصومه و علی است که بر اثر وقوع این زلزله یکدیگر را گم می‌کنند و دست تقدیر برای آن‌ها وقایع ناخوایسته‌ای را رقم می‌زند. تهیه‌کننده دل بیقرار محمود غلامی است و در آن بازیگرانی مثل کوروش تهامی، شهره قمر، نازنین فراهانی، سارا خویینی‌ها، فرهاد جم، جهانبخش سلطانی، سپیده پهلوان‌زاده، ناصر فروغ، مانیا نوحی، سیامک اشعریون، سیروس اسفندی، اکبر حاتمی، محمد مهدی قاهری، علی برنجیان، داود سلامی و... بازی می‌کنند.

## ...تکاشی هیپوفیز



پیشنهاد این هفته ما برای تئاترینی شما، نمایش هیپوفیز است که از ۱۵ بهمن ماه روی صحنه رفته و تا ۱۵ اسفند ماه هر شب ساعت ۱۲۰ اجرا دارد. هیپوفیز کاری است به کارگردانی و نویسندگی کوروش نریمانی که در سالن استاد ناظرزاده کرمانی در مجموعه ایرانشهر به مدت ۹۰ دقیقه اجرا می‌شود و در آن نگار عابدی، هوتن شکیبا، بهرام افشاری بازی می‌کنند.

نمایشنامه هیپوفیز بازوشتی از نمایشنامه «دختر یانکی» نوشته نیل سایمون با ترجمه شهرام زرگراست و ماجرای دو روزنامه نگار آس و پاس را روایت می‌کند که مجله‌ای به نام هیپوفیز را راه‌انداخته‌اند. که محتوای بیشتر مقالات آن ترویج قبل‌بندی مردم کشور است. مجله، طرفدار و فروش چندانی ندارد و آن دو گرفتار بی‌پولی و فلاکتند. در این گیر و دار نگاهان آن دو گرفتار یک مثلث عشقی می‌شوند که وضعیتشان را بغرنج‌تر از قبل می‌کند و... قیمت بلیت نمایش هیپوفیز ۲۰ هزار تومان تعیین شده است.

## پیشنهاد هفته

#### • آرزو رستم زاد

در آخرین روزهای سال ۹۲ و در میان فشرده‌گی کارهای آخر سال اگر وقتی باقی بود سری به خیابان‌ها بزنید و بوی بهار را در خیابان‌های شلوغ و هیاهوی پر شور مردم به بینی بکشید. اگر هم ترجیح می‌دهید وقت فراغت این روزها را با خانواده بگذرانید، برایتان پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.



او بزنم. با همه ی آدم و عالم که خنکای بیشتری طلب می کنند، سر لچ افتاده ام. نمی دانم چه کسی توی دلم می خواند که او هم بچه ات است. دوباره آرام می گیرم. فاصله ی میان هیاهوی درونم تا آرام گرفتنتم، به فاصله تب ها و لرزهایم است.

کیسه ی کوچکی را توی دستم محکم گرفته ام، رهانمی کنم. تب می کنم، کسی دستمالی خنک روی پیشانی ام می گذارد. انگار توی سایه ی خنکی توی ساحل نشسته ام و باد دریا آرام صورتم را نواختن گرفته است. دسته ای از موهایم را باد به بازی گرفته. انگار با بدو بدوی کودکانم، موهای من هم می دود و آرام گرفتنی در کار نیست. برای لحظه ای چشم هایم را بسته ام. صدای بچه ها برای لحظه ای دور می شود. برای لحظه ای منم و صدای ملایم موج های کوتاه ساحل و باد و باد.

اما این سکوت دیری نمی باید. جیغ و فریادهایی هولناک از همه طرف بلند می شوند. چشم می گشایم. عده ای از سوی دریا با سرعت به طرف ساحل در حرکتند. کمی شنا می کنند. کمی تقلا. کمی فریاد کمک سر می دهند. مردها در حال دویدن پیراهنشان را می درند و برای کمک می شتابند. به خودم که می آیم، من هم همراه بچه ها در حال فریاد کشیدنم. هلهله ی ترس سر داده ایم تا صدایمان به همه ی ساحل نشینان نزدیک برسد. کوسه نزدیک شده. بی جهت می دوم. خبری از گلنار و علی نیست. فریاد می کشم. همه فریاد می کنند. بچه ای را از تسوی دریا بغل زده اند و بیرون می آورند. حاج و واج گوشه ای ایستاده و فقط نظاره گرم. می دانم چه اتفاقی افتاده است. اما همه ی وجودم دست به انکار زده. جمعیتی که بچه را احاطه کرده است می گذرد و به دنبالشان ردی از خون روی دانه های ریز ماسه ی ساحل باقی می ماند. باد دریا به صورتم می خورد. انگار باد بوی خون می دهد. می خواهم بالا بیاورم. کسی به دلم نهیب می زند؛ بچه هایم نیستند. توی دریا کسی باقی نمانده است. بی اختیار فریاد می زنم. و صدایم در این سکوت محض مرگبار می پیچد. کسی به من نگاه نمی کند. می دوم به طرف دریا به طرف ساحل به جایی که نشسته بودم و بچه ها بازی می کردند. مرتضی را می بینم که با بالاتنه ی برهنه به طرفم می آید. خیس و غرق عرق و برافروخته. محکم توی گوشم می خواباند و من ساکت می شوم. می گویم: «مرتضی بچه ها». نفس نفس می زند. دستم را می گیرد و می کشد. چشمم از دریا بر می گیرم، اما دلم میان آبی خون زده ی آب ها و ساحل خالی از هیاهو مانده است. چیزی توی جای خالی قلبم، محکم به در و دیوار سینهام می کوبد.

شهرستان را بزرگ و گسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس رابه خانه می برند و غذاهای حاضری و سردستی رابه طعم روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی ایشان را گذاشته اند: «امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم»

رودابه کمالی



است. نمی دانم کی داد و جیغ هایم به آه و زاری تبدیل شده است. نمی دانم این کیست که شانهام را می مالد.

ماشین را نگه داشته اند. کسی ظرف یخی برایم می آورد. یکی آرام آب به صورتم می باشد. دو نفر را می بینم که تکه های بزرگ یخ را توی گونی می پیچند و به طرف صندوق عقب می برند. در صندوق عقب که باز می شود، دلم یک عالمه شیون سر نداده اش را از توی چاهی بزرگ بیرون می ریزد. انگار همه ی غم های عالم یک جا روی دلم ریخته است. انگار کسی به جز من غمی در دنیا ندارد. انگار کسی غیر من عزیزی از دست نداده است.

لب هایم خشک شده اند. آهسته می رویم تا ماشین جوش نیاورد. هنوز بیابان بیابان راه در پیش رو داریم و من به فکر آب شدن یخ ها هستم. گلنار تکه ای از یخ های توی ظرفم را می خواهد. خودش دست به کار شده است و آرام از آن می کند. می خواهد به دهان بگذارد. یکدفعه از بچه ی به این کوچکی کینه به دل می گیرم که چرا تشنه است. مگر نمی داند که برادرش از او تشنه تر است و هیچ دم بر نمی آورد. می خواهم تشری به

اتفاقات این چند روز یک دایرة المعارف بزرگ درست کرده باشند.

این روزهای جهنمی بالاخره گذشت. بالاخره او را پیدا کردیم. اما من تب کرده ام. توی ماشین که می نشینم طاقت ندارم گلنار را بغل بگیرم. طاقت گرمای تن او را دیگر ندارم. نمی دانم این گرمای آفتاب که بر ماشین می تابد گرم تر است یا گرمای تن من، یا جهنمی که این روزها پشت سر گذاشتیم؟ کدامیک داغتر بود نمی دانم؟

دلم یک چیز خنک می خواهد. دلم یخ می خواهد که آن را روی پیشانی ام بگذارم، توی دست هایم بگیرم که دارد از شدت داغی می سوزد و یا کمی هم توی دهانم بگذارم. فکر می کنم شیشه ی ماشین باید خنک باشد. سرم را تکیه می دهم؛ اما داغی بیش از حد آن تاب تحملی برایم نمی گذارد. نمی دانم با کدام توان باقی مانده داد می زنم: «نگه دار ماشین رو نگه دار. من یخ می خوام. بچه ام هم یخ می خواد. توی این هوا خودمون نشستیم زیر باد کولر، بچه ام اون پشت داره از گرما هلاک می شه. نا مسلمان ها انصافتان کجاست. بچه ام یخ می خواد.» گریه امانم را بریده

## یخ می خواهم

● زهرا حنیفه

● قسمت اول

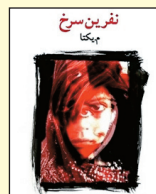
هیچ آمبولانسی حاضر نشد که راه به این درازی را ببیماید. گرمای بی سابقه ی هوا مزید بر علت بود. هر چقدر که از شمال دورتر می شدیم و به سمت جنوب سرازیر، گرمای سوزاننده ی آفتاب بیشتر می شد و آتش شعله ور آفتاب، طاقت از هر جاندار می گرفت. چاره چه بود؟ خودمان باید می آوردیمش. دلمان می خواست همان طور که آمده بود برگردد. همان طور که آورده بودیمش، برش گردانیم. اما خیلی چیزها آن طور که آدم می خواهد نیست. و این یکی از آن چیزها بود.

بچه ها را به زور سوار ماشین ها کرده ایم. بعد از این چند روز سرگردانی، دیگر نمی شود دست به سرشان کرد. بچه ها خیلی چیزها را می فهمند. با همان حس کودکانه ی خودشان، به اندازه ی همان درک کودکانه ی خودشان خیلی چیزهایی را که مثلاً ما آدم بزرگ ها از آن ها پنهان می کنیم درمی یابند. مگر برای چند روز می توان چیزی را از آن ها پنهان کرد. نبود برادرشان، دوست و همبازی شان. دست از سوال کردن هم بر نمی دارند. یک ریز می پرسند و اگر از هر کس فقط یک جمله شنیده باشند، حالا باید از

### ... کتاب

#### نفرین سرخ

رمان «نفرین سرخ» نوشته مینا یکتا به عنوان نخستین رمان این نویسنده جوان این روزها در لیست پرفروش های نشر آمو ت قرار دارد. «نفرین سرخ» ماجراهای دختری است که از ابتدای تولدش دارای



چشم های قرمز رنگی است و همین موضوع، در ادامه داستان برای او ماجراهایی را رقم می زند. این کودک از روستا طرد و توسط زنی جنگل نشین بزرگ می شود.

او تمام تلاشش را می کند تا ناخدای اصلی کشتی سرنشتش را بیابد و پاسخ چراهای ذهنش را از او بپرسد و در این مسیر دچار بحران های زیادی می شود و در نهایت یافتن مفهوم یک کلمه دریای متلاطم و وجودش را آرام می کند. این رمان که در ۵ فصل نوشته شده است در پنج مقطع زمانی پیش از تولد، تولد، ۷ سالگی، ۱۴ سالگی، ۲۱ سالگی و ۲۸ سالگی از شخصیت اصلی داستان را در بر می گیرد. این کتاب ۳۱۲ صفحه دارد به قیمت ۱۴۵۰۰ تومان روانه بازار شده است.

### ... حوزه

#### موزه کریمخان زند

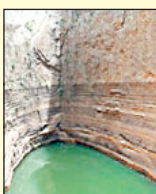
موزه کریمخان یکی از موزه های دیدنی شیراز است که در میدان شهدای این شهر قرار دارد. اشیاء و آثار موزه کریمخان زند به دوران پیش از تاریخ، تاریخی و اسلامی تا دوران معاصر تعلق دارد و در آن می توانید سفالینه ها، مفرغینه ها، و ابزار و ادوات شکار، جنگ و زینت آلات را ببینید.



همچنین از تمدن هخامنشی و ساسانی، مسکوکات ساسانی تا عهد حاضر، مجموعه ای با ارزش را تشکیل داده که از اهمیت ویژه برخوردار است. از قرون نخستین اسلامی قرآن ها و ظروف سفالی ارزشمند در موزه وجود دارد. یکی از قرآن ها به خط کوفی و بازمانده از قرن سوم هـ ق است که روی پوست آهو نوشته شده و بعضی از صفحات آن مُطلا است. شمشیر شاه صفی و کریمخان پادسته عاج است و آثار لاکی دوره صفویه مثل جعبه آرایش، قاب آینه، قلمدان و جلد کتاب هم در این موزه به نمایش درآمده است.

### ... گشت و گذار

#### زندان برنجه



می گویند خان های محلی برای تنبیه روستاییان و مخالفان خود، به پایشان سنگ می بستند و آنها را درون این چشمه عمیق می انداختند، چشمه ای که به همین دلیل زندان برنجه نامیده شده است. در

جنوب روستای برنجه شهرستان تکاب از استان آذربایجان غربی دهانه های چند چشمه آهک ساز خشک شده را می توان دید که مشهورترین آنها زندان برنجه یا «دریای برنجه» نام دارد. دهانه این چشمه بزرگ به شکل بیضی است. قطر بزرگ این بیضی ۱۰۰ متر و قطر کوچک آن ۵۰ متر است و ژرفایش نیز به حدود ۷۰ متر می رسد.

در کف این سازه بزرگ طبیعی دریاچه ای آکنده از آب سرد و گاز کربنیک است. این چشمه دیوارهای بلند و پر شیب دارد که از لایه های نازک تراورن تن نواری پدید آمده است. پایین رفتن از این دیواره های بلند بدون ریسمان و دیگر تجهیزات لازم غیر ممکن است.



## ...دیشهای شیرینی

### شیرینی ابریشمی

نوروز نزدیک است و اگر تصمیم دارید شیرینی عید را خودتان تهیه کنید، ما شیرینی ابریشمی را به شما توصیه می‌کنیم که دستور پخت ساده و طعم خوبی دارد.

#### • مواد لازم:

کره	۲۵۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
پودر شکر	۳۰۰ گرم
هل	۲ قاشق چایخوری
آرد برنج	۴۰۰ گرم
شیر یا گلاب	کمی
آرد نخودچی	۲۵۰ گرم
پودر کاکائو	۲ قاشق غذاخوری

#### • طرز تهیه:

روغن یا کره نرم شده را با پودر شکر بزنید تا کاملاً کرم رنگ شود. حالا تخم مرغ‌ها را اضافه کنید و سپس آرد برنج را افزوده و آرد نخودچی را اضافه کنید تا مایه خمیر



شود. بعد از آن کم کم گلاب یا شیر را بریزید تا خمیر نرمی بدست آید. خمیر را دو قسمت کرده و یک قسمت ساده و یک قسمت را پودر کاکائو اضافه کنید.

فر را با حرارت ۲۰۰ درجه گرم کنید. خمیرها را جداگانه روی سطح آرد پاشی شده قرار داده و روی آنها را کمی پسته نیم کوب شده بریزید. یک لایه کیسه نایلونی روی خمیر گذاشته و خمیر را با وردنه باز کنید و با قطر حدود ۱ سانتی متر شیرینی‌ها را قالب بزنید و در سینی فر بچینید. سپس سینی را در فر ۱۸۰ درجه برای مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید.

## ...آشپزخانه مطبخ

### کدوبره

نظر تان درباره یک غذای رژیمی و کدویی دیگر چیست؟ کدو بره یک غذای کاملاً گیاهی از مازندران است که پختن آن را به شما توصیه می‌کنیم.

#### • مواد لازم:

سیب زمینی	۳ عدد
کدو سبز	۵ عدد
گوچه فرنگی	۵ عدد
پیاز	۲ عدد
سیر	۱ حبه
تخم مرغ	۳ عدد
روغن	به میزان لازم
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم

#### • طرز تهیه:

در یک ماهیتابه کمی روغن بریزید و پیاز و سیر خرد شده را در این روغن تفت دهید. سپس نمک و زردچوبه را به آن اضافه کنید. سیب‌زمینی‌ها را نگینی خرد کرده و همراه پیاز سرخ کنید. در ماهیتابه را بگذارید و اجازه دهید مواد با شعله کم ۵ دقیقه بپزند. در این فاصله کدو را حلقه حلقه کنید و به مواد درون ماهیتابه اضافه کرده و چند دقیقه سرخ کنید. سپس گوچه فرنگی‌ها را خرد شده و تخم مرغ‌های زده شده را روی آن بریزید و شعله را کم کنید. در ماهیتابه را بگذارید و اجازه دهید مواد حدود ۱۰ دقیقه بپزند، در مرحله آخر فلفل سیاه را روی آن پاشید و شعله را خاموش کنید.



آرد به مخلوط اضافه کنید تا یکدست شود. توجه داشته باشید که چون میزان آردار بودن کدوها متفاوت است، ممکن است به میزان کمتر یا بیشتری آرد احتیاج داشته باشید. می‌توانید آرد مورد نیاز را به صورت ترکیبی از آرد گندم و پودر سوخاری استفاده کنید. اما دقت داشته باشید آرد نرئزید که مایه کتلت سفت شود. روغن را در ماهیتابه

برای این غذا دور چینی از سبزیجات بخارپز شده مثل گل کلم، بروکلی، هویج و کرفس استفاده کنید.

عصبی و از میان بردن تحریک آنها نقش بسزایی دارند.

#### گریپ فروت

گریپ فروت، دارای ویتامین ث است. این ویتامین در حفظ سلامت قلب و عروق بدن موثر است. این میوه به تولید قند و مواد حیاتی دستگاه بدن کمک می‌کند. گریپ فروت، خون را تصفیه می‌کند و کلیه و کبد را پاک می‌نماید. این میوه عمل هضم را آسان می‌کند و جریان عصار (شیره) معدی و ترشح کیسه صفرا را سرعت می‌بخشد.



#### گیلاس

گیلاس حاوی کلسیم، فسفر، پتاسیم، کرب، سدیم، منیزیم، گوگرد و به مقدار قابل توجهی آهن است همچنین دارای کبالت، مس، منگنز و روی است. خوردن گیلاس بد اخلاقی را به خوش اخلاقی تبدیل می‌کند. خوردن گیلاس دفع کننده سموم بدن و تصفیه کننده خون است.

#### انار

آب انار برای پیشگیری از سرطان مفید است، سلامت قلب را بهبود می‌بخشد. انار معتدل، مقوی، ملین، اگر بعد از غذا انار شیرین خورده شود رنگ چهره زیبا و غذا آسان هضم می‌شود. آب انار همچنین می‌تواند چربی‌های اطراف معده و شکم را در زنان و مردان چاق کاهش دهد.

#### هویج

هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین‌های یکی از

## ...پیشگیری از بیماری

### کتلت کدو

کدو جزو صیفی جاتی است که معمولاً مورد بی‌مهری قرار می‌گیرد اما همین گیاه، با کالری پایینی که دارد و خاصیت ضد کلسترول بودنش می‌تواند یک غذای کاملاً رژیمی و سالم باشد. کتلت کدو اگر چه سرخ کردنی است اما غذایی سالم و بسیار خوش عطر و طعم است که پختن آن را به شما توصیه می‌کنیم.

#### • مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
کدوی رنده شده	۲ فنجان
سیر له شده	۱ حبه
آویشن	نصف ق چایخوری
ریحان خشک	نصف ق چایخوری
جعفری	۵۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
آرد	یک چهارم فنجان
روغن	به میزان لازم
نمک و فلفل	به میزان لازم

#### • طرز تهیه:

کدوها را بشوید پوست بگیرید و با رنده درشت، رنده کنید. می‌توانید آنها را با پوست رنده کنید تا غذا بافت سبزرنگ‌تری داشته باشد. سیر را له کرده با پودر آویشن، ریحان، نمک و فلفل در کاسه‌ای ریخته و با دو فنجان کدوی رنده شده و گوشت چرخ شده مخلوط کنید. تخم مرغ را در کاسه‌ای بشکنید و خوب هم بزنید تا کف کند. حالا آن را به کدوها اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. حالا یک چهارم فنجان

## ...حلقه‌های

### معجزه میوه‌ها در آشپزخانه

در آشپزخانه شما حاکمیت با کدام است؟ غذاهای رژیمی یا فست فودها و غذاهای چرب و پرادویه؟ طرفدار هر کدام از این‌ها که باشید نمی‌توانید منکر نقش غذاهای سالم، میوه‌ها و گیاهان تازه در سلامتی تان نباشید. میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند معجزه آشپزخانه شما باشند اگر آنها را بشناسید و به جا مصرف کنید.

در اینجا شما را با میوه‌هایی آشنا می‌کنیم که می‌توانند به سلامت شما کمک کنند.

#### رنگ میوه‌ها

میوه‌ها و سبزیجات سرخ رنگ می‌توانند عواملی را که ژن‌ها را تخریب می‌کند از بین ببرند و مانع ابتلای انسان به سرطان پروستات و بیماری‌های قلب و ریه هستند. این میوه‌ها از پیر شدن بافت‌های سلولی جلوگیری کرده و با ممانعت از انعقاد خون مانع سکنه‌های قلبی می‌شود.

میوه‌ها و سبزیجات نارنجی مواد ضدسرطانی فراوانی دارند که می‌توانند پوست را در مقابله با رادیکال‌های آزاد حفاظت کنند و به بازسازی DNA مصدوم کمک کنند.

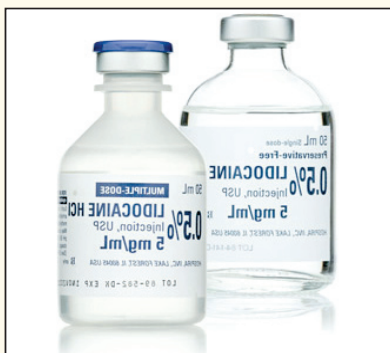
میوه‌های زرد و سبز از ایجاد بیماری‌های چشمی و آب مروارید جلوگیری می‌کنند و آنهایی که ترکیبی از نارنجی و زرد هستند، پشتیبان ارتباطات درون سلولی بوده و ممکن است از ابتلا به بیماری‌های قلبی جلوگیری کنند.

#### آلوزرد

آلوزرد حاوی ویتامین‌های آ-ب-ب-۲-ب-۶-ث و عناصری مثل کلسیم، فسفر، منیزیم، آهن، فلوئور و گوگرد است. آلوزرد به علت داشتن مواد معدنی مفید، عدم تعادل یون‌های خون را از بین می‌برد و مواد لازم را در دسترس سلول‌های بدن و بویژه سلول‌های عصبی قرار می‌دهد. این عناصر مفید در فعالیت سلول‌های



## لیدوکائین ها را جمع کنید!



لابد شما هم می دانید برای بعضی از کارهای جراحی لازم است از موادی بی حس کننده موضعی استفاده شود. اما شاید شنیده باشید که داروی لیدوکائین از تمام مراکز درمانی جمع آوری می شود. ممکن است سوال برایتان پیش آمده باشد که علت این قضیه چیست؟ و چرا مدیر کل نظارت و ارزیابی مواد مخدر سازمان غذا و دارو اعلام کرده داروی لیدوکائین (بی حس کننده موضعی) از همه مراکز درمانی از جمله بیمارستان ها و درمانگاه های کشور جمع آوری می شود.

«مهدی پیر صالحی» دلیل جمع آوری این داروی بی حس کننده را از مراکز درمانی احتمال ایجاد ذره در آمپول عنوان کرده است و تاکید کرده ۲۰ سری ساخته شده از این دارو باید از بازار جمع آوری شود. به گفته وی شرکت سازنده این دارو (اریون) نیز خواستار جمع آوری داروی لیدوکائین از مراکز درمانی کشور شده است. لیدوکائین به عنوان بی حس کننده موضعی در جراحی های کوچک و دندانپزشکی استفاده می شود، گاهی برای بی حسی نخاعی نیز تزریق می شود. این دارو به همراه کوکائین پرمصرف ترین داروهای هستند که در دندانپزشکی به عنوان بی حس کننده به کار می رود.

## قوری گل قرمزی دوست میکروب ها!



هر چقدر که ادعای پاکیزگی کنید باز هم میکروب ها جایی را برای قایم شدن و رشد کردن دور از چشمان تیز بین شما پیدا می کنند. با توجه به اینکه رسانه ها درباره آلودگی گوشیه های تلفن و دستگیره درها و صفحه کلید رایانه مردم را آگاه کرده اند میکروبها تصمیم گرفته اند جای عجیب و دور از چشمان را برای رشد انتخاب کنند. عجیب ترین مخفی گاه میکروب ها در منزل شما جایی است که کمتر شخصی به آنها شک می کند.

مدیر اجرایی مجله معتبر انگلیسی زبان ریل سیمپل معتقد است عجیب ترین نقطه آلوده به میکروب در منزل قوری چای یا قهوه است. به هر میزان که این وسیله پاکیزه نگه داشته شود، رسوب های معدنی موجود در آب با گذر زمان موجب انباشت باکتری ها می شود.

البته دیوارهای سرویس بهداشتی، کنترل تلویزیون و کلیدهای برق هم از مکان هایی هستند که افراد به وجود میکروب ها در آنجا کمتر شک می کنند، همه این نقاط باکتری های زیادی را در خود جای داده اند. بنابر این خواستار رادار هنگام تمیز کردن خانه خوب جمع کنید!

• دکتر مهشید چایچی

## کرم روشن کننده پوست همدست با سرطان

خارش می شود. لابد می پرسید پس برای روشن کردن پوستمان چه کنیم؟

محققان آلمانی براساس تجربه مردم کشورهای آفریقایی اعلام کردند: گل سرخ و عصاره آن به عنوان بی ضررترین کرم روشن کننده پوست محسوب می شود. این محققان می گویند: زنان سیاه پوست آفریقایی جنوبی برای جلوگیری از تیره تر شدن پوست خود، از شیوه های کاملاً طبیعی استفاده می کنند. به عنوان مثال، در آفریقای جنوبی مردان و زنانی که در زیر نور شدید آفتاب در مزارع و یا معادن کار می کنند، برگ های گل سرخ به صورت خود می مالند.

این افراد با این روش هم زیبایی خود را حفظ می کنند و هم از آسیب رسیدن به پوست خود جلوگیری می کنند. پژوهش های دانشگاه لیمپوپو آفریقای جنوبی که بتازگی در مورد تاثیر گل سرخ و عصاره آن بر روی پوست صورت منتشر شده حاکی است: این مواد علاوه بر بهبود سلامت پوست، عوارض جانبی و منفی بر پوست ندارد و استفاده تدریجی آن حتی منجر به روشن شدن پوست به طور طبیعی می شود.



هیدروکینون است. این ماده در صنایع کاربردهای بسیاری دارد و از جمله در صنایع رادیولوژی و عکاسی برای ظهور عکس از آن استفاده می شود. اثری که هیدروکینون در بدن می گذارد این است که این ماده شیمیایی از تولید پمگمان (رنگ دانه) ملانین در پوست انسان جلوگیری می کند و در نتیجه، رنگ پوست به سبیدی می گراید. ولی، این ماده تاثیرات جانبی منفی بسیاری دارد. پزشکان آلمانی معتقدند این ماده، پوست را تحریک و قشر خارجی آن را به شدت نازک می کند، به همین دلیل استفاده بلند مدت از این گونه کرم ها، منجر به ایجاد چین و چروک، التهاب، عفونت، زخم و

اگر شما هم رنگ پوستتان تیره است و یا به علت کک و مک لک های تیره ای روی پوست دارید و از آنها خوششان نمی آید احتمالاً با کرم های روشن کننده پوست آشنا هستید. بر اساس آمار میزان استفاده از کرم های روشن کننده در کشورهای آفریقایی مانند نیجریه و برخی از کشورهای آسیایی مانند مالزی، کره و هند و کشورهای عربی بسیار بالاست. به عنوان مثال حدود ۸۰ درصد زنان در مالزی از این کرم ها استفاده می کنند.

البته در کشور ما هم این کرم ها مصرف کمی ندارد. اما سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند با توجه به اینکه اکثر کرم های روشن کننده سرطان زا هستند لازم است استفاده از آن ممنوع شود، زیرا این کرم ها به همان اندازه کرم های برن کننده پوست برای سلامتی فرد خطرناک هستند. بد نیست بدانید تولید این کرم ها در کشورهای توسعه یافته مانند اعضای اتحادیه اروپا متوقف شده است. و حتی برای شرکت های تولید کننده لوازم کالاهای بهداشتی - آرایشی؛ تولید، پخش و توزیع کرم های ضد تیرگی ممنوع شده است. این کرم ها اغلب دارای ماده های شیمیایی به نام

## چرا ورزش نمی کنیم؟



سال ها در ایران رو به افزایش است در حالیکه در کشورهای دیگر مانند کانادا این وضعیت، روند کاهشی دارد. این بررسی نشان داده سطح فعالیت بدنی

شما ورزش می کنید یا نه؟ فکر می کنید چند درصد از خوانندگان به این سوال جواب مثبت می دهند؟ نتایج یک پیمایش ملی که در سال های اخیر با نظارت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در کل کشور انجام شده است نشان می دهد که سطح فعالیت بدنی افراد جامعه نگران کننده است. آنها اعلام کردند: فقط ۹/۶ درصد از افراد جامعه هر روز ورزش می کنند و تقریباً ۲۰ درصد افراد جامعه ایرانی فقط چند بار در سال، فعالیت ورزشی دارند. نتایج این مطالعه نشان می دهد ۳۶/۸ درصد از زنان و ۵۲/۶ درصد مردان کشور، حداقل یک بار در هفته به صورت منظم ورزش می کنند و به این رقم به طور میانگین ۴۴/۶ درصد از افراد جامعه را شامل می شود. با این اوصاف، ۵۲/۳ درصد افراد جامعه حتی یکبار در هفته هم ورزش منظم ندارند و میزان بی فعالیتی در طول

## زیبایی مهم تر است یا سلامت؟



زایمان زودرس است. باکتریوز واژینال، زنان را در معرض خطر ابتلا به بیماری های منتقله از راه جنسی مانند سوزاک و کلامیدیا قرار می دهد. جالب است بدانید با وجود تفاوت فرهنگی زنان انگلیس با کشورهای بعضی از آنها از سخن گفتن درباره مشکلات جنسی خود ناراحت می شوند. بیش از یک سوم زنان (۳۸ درصد) که مورد سوال قرار گرفته اند، پذیرفته اند که وقتی احساس راحتی می کنند که بتوانند اطلاعات بهداشتی را از طریق

به نظر شما کدام مهم تر است، زیبایی یا سلامت؟ سوال احمقانه ای است نه؟ اما محققان انگلیسی می گویند زنان در مورد درمان های زیبایی بیش از مسائل جدی مربوط به سلامت دستگاه تناسلی و بهداشت جنسی که سبب سقط جنین یا زایمان زودرس می شود، آگاهی دارند. بر اساس پژوهش انجام شده، حدود دو سوم زنان (۶۱ درصد) در مورد مشکلات سلامت جنسی که به مسائل باروری و افزایش خطر عفونت های منتقله از راه جنسی منتهی می شود، ناآگاه هستند. باکتریوز واژینال در یک نفر از هر سه زن بروز می کند و از آنجا که تعداد اندکی از زنان نسبت به این بیماری آگاهی دارند، غالباً نشانه های این بیماری با سایر عفونت ها اشتباه می شود. این بیماری دو برابر کاندیدا شایع است و در صورت عدم درمان در دوران بارداری به آثار جدی منتهی می شود.

محققان می گویند: در زنان باردار مبتلا به باکتریوز واژینال، احتمال سقط شش برابر و احتمال زایمان زودرس دو برابر سایر زنان است. به گفته این محققان، این بیماری در انگلستان در یک مورد از هر سه مورد زایمان زودرس، عامل

آنالین به دست آورند، حال آنکه قریب به یک پنجم (۱۹ درصد) افراد مورد سوال از سخن گفتن در این مورد با پزشک احساس ناراحتی می کردند.

به گفته محققان، در این پژوهش مشخص شد که ۶۳ درصد زنان از ارائه اطلاعات بیشتر در مورد مسائل بهداشت جنسی خود احساس خشم می کردند. در ویدئوهایی که به عنوان روز ملی باکتریوز واژینال تهیه شده بود، ضمن آنکه شرح نشانه های کلیدی و چگونگی درمان سریع و آسان این حالات توضیح داده شده، در این ویدئو گفته شده است باکتریوز واژینال، بیماری منتقله از راه نزدیکی نیست و به ضعف بهداشت هم ارتباط ندارد، بلکه در واقع حالتی است که به علت تغییر در توازن اسیدیته واژن بروز می کند.

لازم است خانم ها بدانند که مشکلات جنسی هم مانند دیگر بیماری ها است و نباید از آن خجالت بکشند و از بیان آن به پزشکشان خودداری کنند. اگر چه رعایت بهداشت و عفت به سلامت جنسی کمک می کند اما خلاف آن صادق نیست یعنی هر کس بیماری داشت بی عفتی و یا ضعف بهداشت نداشته است.





-قانون‌ها را زیر پا بگذارد و با قانون شکنی‌های خودش هر بار شما و همسران را به مراجع قانونی بکشاند تا حق به ناحق خودش یا فرزندان را طلب کند.

۵- بر سر گذشته شرط بندی نکنید. درست مثل این است که همسران را به روزهای گذشته بازگردانید و او را سر خانه اولش برگردانید. این کار هیچ کمکی به شما نمی‌کند. اینکه زندگی آنها در گذشته چطور بوده اگر از نظر روان‌شناسی کمکی به همسران نکند برای شما اصلا هیچ سودی ندارد. آنها به هر دلیلی که بدون شک بخاطر مشکلات و اختلافات بوده است از هم جدا شده‌اند. به جای اینکه آنها را مرور کنید به لحظه‌ی حال فکر کنید. وقت‌تان را صرف رابطه خودتان بکنید خاطرات خوش بسازید و جای خاطرات تلخ گذشته را کم‌رنگ کنید.

۶- یاد بگیرید چطور خوشحال باشید. خوشحال و سیاسگزار باشید برای همه‌ی دلایلی که باعث شد شما و همسران با هم آشنا شوید. خودتان را همسر دوم نبینید. عده‌ها اهمیتی ندارند. برای هیچ نوع دوستی و ارتباطی عده‌ها مهم نیستند. اکنون شما و همسران، زن و شوهر هستید و در ارتباط با هم تعریف می‌شوید. روی عده‌ها تاکید نکنید و همه چیز را آسان و شیرین بگیرید. برای حفظ یک ارتباط طولانی مدت تلاش کنید و برای با هم بودن خوشحال باشید.

### نکته‌های بیشتر

-اگر معتقدید شما و همسران باید با هم آشنا می‌شدید، اگر فکر می‌کنید در کنار هم خوشحال هستید و این روند زندگی باید پیش می‌رفت تا شما با هم آشنا شوید دیگر وجود همسر قبلی آزارتان نمی‌دهد و فقط تجربه‌ای در زندگی همسران بوده است تا شما انتخاب آخر و بهتر او باشید. این به این معنا نیست که زندگی گذشته او شوخی بوده و اهمیتی ندارد اما به این معنی است که مسیر زندگی همسران اینگونه بوده و اکنون او از همه‌ی آنها عبور کرده است.

-بدون شک هر از چندگاهی نسبت به زندگی گذشته همسران حساس یا کنج‌گاو می‌شوید. این کاملاً طبیعی است اما حواستان باشد که دچار وسواس و بیماری نشوید.

-کنار آمدن با زندگی گذشته همسران کار آسانی نیست. اما خیلی هم سخت نیست. صبور باشید، از همسران حمایت کنید و نیازها و کمبودها را جبران کنید.

-اگر از فکر و خیال این زندگی گذشته بیرون نمی‌آیید باید با مشاوره و درمان مساله را برای همیشه حل کنید.

-اگر همسر قبلی آزارتان می‌دهد و امورات زندگی‌تان را بهم زده است؛ باز هم از مشاوره و مراجع قانونی برای برخورد درست و جدی استفاده کنید تا بتوانید از تاثیرات منفی رفتار او در ارتباط زناشویی‌تان دور شوید. مدارا با کسی که آزارتان می‌دهد و خشونت طلب است روش درست برخورد نیست!



## شروع زندگی دوم

### راهکارهایی برای ازدواج و زندگی با کسی که تجربه‌ی زندگی زناشویی داشته است

گذاشت. به هیچ وجه اجازه ندهید او به ارتباط شما آسیب بزند. او می‌تواند با رفتارش، حرف‌هایی که می‌زند و با فشار بچه‌ها به ارتباط شما آسیب بزند. او می‌تواند به این روش‌ها زهر خودش را بریزد:

-بدون برنامه‌ریزی قبلی به خانه‌تان بیاید و بهانه بیوارد که برای دیدن بچه‌ها و یا حرف زدن با همسران آمده است و شما را آزار بدهد. در این موارد قانون مشخص کرده است که ارتباط بچه‌ها با پدر یا مادرشان چگونه باشد.

-در امور زندگی‌تان دخالت کند. به شما و همسران خط مشی بدهد و برای آینده برنامه‌ریزی کند و روش خودش را در زندگی مشترک شما پیاده کند تا به هدف‌هایش برسد.

-تلاش کند تا رابطه شما و همسران را خراب کند.

-بچه‌ها حرف‌های بدی راجع به شما بزنند یا بدرفتاری کنند و شما بفهمید که آنها را از پدر یا مادرشان یاد گرفته‌اند.

-اگر مشکل یا مساله‌ای در زندگی شخصی خودش یا بچه‌هایش پیش بیاید انگشت اتهام‌ها را به سوی شما و همسران دراز کند و شما را عامل بدبختی خودش بداند.

-به خودش اجازه بدهد درباره ارتباط شما و همسران نظر بدهد بدون اینکه هیچ هدف خیرخواهانه‌ای داشته باشد. و یا مثلاً بگوید همسران چطور بوده؟ چه چیزی دوست داشته؟ و با هم چه ارتباطی داشته‌اند و به شما و نوع ارتباط‌تان ایراد بگیرد مثلاً بگوید: «اون هیچ وقت از این رنگ‌ها خوشش نمی‌ومد» «از وقتی تو او مدی اون این اخلاق رو پیدا کرده» «تو خیلی شبیه منی انگار نمی‌تونه فراموشم کنه».

سخت است؟ علت این مشکل را پیدا کنید. چه چیزی باعث می‌شود نتوانید با همسران درباره‌ی این موضوع حرف بزنید؟ خودتان راحت نیستید یا همسران از آن فرار می‌کنند؟ راه‌های گفتگو درباره این مساله را بدون اینکه بحث بالا بگیرد پیدا کنید. و فراموش نکنید شما هم تجربه دوم و سختی برای همسران هستید.

۳- بچه‌ها را نادیده بگیرید. لازم نیست برای بچه‌های همسران نقش یک پدر یا مادر واقعی را بازی کنید. اگر وقت و فرصت فراهم کنید آنها به شما نزدیک خواهند شد. اجازه بدهید تفاوت شما با پدر یا مادر اصلی‌شان مشخص باشد و آنها با این شرایط جدید سازگار شوند. با آنها مهربان و هم دل باشید حتی اگر آنها بارها و بارها با شما مثل یک غریبه رفتار کرده باشند.

-هرگز به همسران غر نزنید که چرا باید از بچه‌هایش حمایت کند. اگر همسران را در زندگی‌تان پذیرفته اید باید او را با همه‌ی شرایط خوب یا بدش پذیرفته باشید.

-اگر فکر می‌کنید همسر سابق برای پول‌های‌تان نقشه کشیده و می‌خواهد به بهانه حمایت فرزندان‌ش از شما پول بگیرد. باید با همسران در این باره حرف بزنید. هزینه‌های بچه را مشخص کنید و بیش از اندازه برایشان خرج نکنید. همسران باید به شما اطمینان بدهد که نیازهای اساسی فرزندان‌ش را تامین می‌کند و هزینه‌های زندگی همسر سابق‌اش را به بهانه خرج بچه‌ها تامین نمی‌کند.

۴- از سم پاشی‌های همسر سابق دور شوید. اگر فکر می‌کنید همسر سابق تلاش می‌کند تا برای ارتباط شما مشکل ایجاد کند باید مراقب باشید. در معرض سم و زهر او قرار نگیرید چون چه بخواهید و چه نخواهید او تاثیرش را روی ارتباط شما خواهد

### • ریحانه دوستدار

چه تازه از دواج کرده باشید و چه سال‌های زیادی از زندگی زناشویی‌تان با همسری که بسیار هم دوستش دارید گذشته باشد، ازدواج قبلی همسران می‌تواند به عنوان یک مساله و یا مشکل همچنان وجود داشته باشد. اگر همسر قبلی برای زندگی‌تان چالش‌هایی را درست کرده باشد، این مساله حتماً روی ارتباط شما و همسران تاثیر می‌گذارد. اگر می‌خواهید اثرات منفی زندگی زناشویی قبلی همسران را بر نوع ارتباط خودتان کم کنید، این مطلب را بخوانید.

### گام‌هایی که باید بردارید

۱- موقعیت را ارزیابی کنید. هر دوی شما باید برای حل این مساله با هم تلاش کنید. به ویژه اگر پای یک بچه از ازدواج قبلی در میان است. پیش از هر فکر یا قضاوتی به این نکته توجه کنید که همسر قبلی یک انسان است. اگر او با شما رفتار دوستانه و قابل احترامی دارد شما هم باید مثل او باشید. حتی اگر او درست رفتار نمی‌کند یا با شما و همسران همکاری نمی‌کند باز هم حق ندارید وجود او را نادیده بگیرید. روش و مرام خودتان را داشته باشید؛ هر زمانی که با هم روبه‌رو شدید دوستانه رفتار کنید و او را یک دشمن و خطر برای زندگی‌تان تصور نکنید. بعد از مدتی او هم یاد می‌گیرد بهتر عمل کند و دوستانه‌تر رفتار کند.

۲- دلایل نگرانی و احساسات متناقض‌تان را نسبت به همسر قبلی پیدا کنید. اگر شما یا همسران نسبت به خودتان یا دیگری احساس ناامنی می‌کنید، تجربه‌ی زندگی مشترک همسران می‌تواند دلیلی برای احساس بی‌اعتمادی و ناامنی‌تان بشود. اگر نگران هستید همسران دوباره به شریک قبلی‌اش فکر کند یا به او رجوع کند و یا احساس می‌کنید او هنوز فرصت شروع دوباره را دارد باید به این مساله نگاهی واقع‌گرایانه‌تر بیندازید. هر کدام از این احساسات می‌تواند شما را درگیر کند.

-از خودتان بپرسید اگر قرار بود همسران به زندگی قبلی‌اش رجوع کند چرا با شما ازدواج کرده است؟! ازدواج یک تعهد سنگین و پردردسر است. افراد به راحتی زیر بار این مسئولیت نمی‌روند و از آن شانه خالی نمی‌کنند. به این فکر کنید که او می‌توانست مجرد بماند و برای بهبود رابطه قبلی‌اش تلاش کند و دوباره از نو شروع کند. نه اینکه یک نفر سوم را هم به مشکلاتش اضافه کند.

-آیا در گذشته تجربه‌ی بدی از این مساله داشته‌اید؟ یا در گذشته یک نفر سوم ارتباط شما را به هر شکلی خراب کرده است؟

-آیا شما تحت تاثیر تجربه‌ی فرد دیگری قرار گرفته‌اید؟ آیا این موقعیت برای یکی از دوستان و یا اعضای خانواده‌تان پیش آمده؟ در تلویزیون سریالی دیده‌اید؟ اگر اینطور است باز هم باید به این نکته توجه کنید که آنها لزوماً نمونه‌های مناسبی برای مقایسه‌ی شما و زندگی‌تان نیستند.

-آیا برای شما حرف زدن درباره همسر قبلی

### توصیه‌های عاشقانه

### دوستان خوب برای زندگی خوب

در زندگی هر کدام از ما پیش آمده است که به بن بست رسیده باشیم. آن وقت با یک دوست خوب مشورت یا درد دل می‌کنیم. اما دوستان شما چه کسانی هستند؟ نصیحت چه کسانی را می‌پذیرید؟ با چه کسانی مشورت می‌کنید؟ اگر قرار است در زندگی مشترک و چاره‌جویی



برای مشکلات آن با یک دوست خوب مشورت کنید، باید یک بار دیگر به دوستان‌تان نگاهی بیندازید. آنها را ارزیابی کنید تا خوب‌ها و یاری دهنده‌ها از بدها و سوءاستفاده گران متمایز شوند. اگر خیلی عالی هم نبوند، اشکالی ندارد، هیچ انسانی کامل نیست! اما آیا شما چند فرد مطمئن را دارید که می‌توانید افکار درونی‌تان را با آنان در میان بگذارید و به عنوان افراد عاقل، از آنان کمک بخواهید؟ آیا دوستان شما کسانی هستند که همسران آنها را تایید کند یا از تایید آنها بپرهیزد؟ انتخاب دوست شاید در حیطه زندگی فردی شما قرار گیرد اما وقتی متاهل هستید یک مساله خانوادگی به حساب می‌آید. نه فقط به دلیل این که همسران آنها را تایید می‌کند یا نه، بلکه چون دوستان شما می‌توانند خواسته یا ناخواسته الگو، همفکر یا گاهی معیار شما به حساب بیایند.

### همسران و یافته‌ها

### آمار نگران کننده طلاق در تهران

آمارها از وضعیت ازدواج و طلاق در کشور نگران کننده است. چند روز قبل عباس قائید، روانشناس و عضو هیات رئیسه کمیسیون اجتماعی مجلس گفت: میانگین طلاق در کشور ۲۰ درصد است و ۴۰ درصد طلاق‌هایی که در کشور ثبت می‌شود متعلق به شهر تهران است و در حال حاضر حدود ۵۰ درصد از ازدواج‌هایی که صورت می‌گیرد، شکل گیری آن ناسالم است که ادامه این زندگی‌ها ناموفق خواهد بود.



این در حالی است که طلاق‌های توافقی در کشور رو به افزایش است و به گفته قائید این موضوع یک هشدار جدی است. او می‌گوید اگر میانگین ۲۰ درصدی را برای میزان طلاق در نظر بگیریم و ۴۰ درصد آشفته‌گی خانواده‌ها را هم مد نظر قرار بدهیم در مجموع ۶۰ درصد خانواده‌های ما با طلاق دارند و یا دچار آشفته‌گی هستند و در نهایت ۴۰ درصد خانواده‌ها بالنده و سالم هستند. همچنین به گفته قائید خانواده‌ها وقتی که با مشکل مواجه می‌شوند نیاز به مشاوره را احساس می‌کنند اما آن زمان برای رفتن به مشاوره دیر است و باید قبل از این به فکر باشیم. او پیشنهاد کرده که روی مشاوره‌های بعد از ازدواج بیشتر کار شود و در میان خانواده‌ها جا انداخته شود.



# خشونت علیه کودکان

تکاتی که هر پدر و مادری باید درباره آزارهای جنسی کودکان بداند



## ● ریحانه دوستدار

بحث درباره آزارهای جنسی برای بیشتر افراد مشکل است و برای پدر و مادر حرف زدن درباره آزارهای جنسی با کودکانشان سخت تر است. اما سختی مطرح کردن این مساله هر چقدر که باشد باید آن را جدی گرفت و واقعیت هایش را مشخص کرد. در بسیاری از موارد کسی که کودک را مورد آزار قرار می دهد یک فرد بزرگسال یا یک کودک بزرگتر است و معمولاً کودک قربانی او را دوست دارد و به او اعتماد کرده است.

### خشونت جنسی چیست؟

خشونت جنسی فراتر از ارتباط جنسی با کودک است و شامل هر کدام از این نوع رفتارها می شود: -تماس جنسی هر کدام از اعضای بدن کودک، پوشیده یا عریان و یا با استفاده از ابزاری برای لمس کودک است.

-تشویق و تهییج کودک برای رفتارهای جنسی مثل تشویق کودک به رفتارهای جنسی با دیگران و یا تلاش برای خودارضایی کودک خشونت جنسی است. -انجام هر نوع فعالیت جنسی در برابر کودک و یا بی توجهی به آنچه کودک از رسانه ها و یا افرادی که با آنها در ارتباط است از رفتارهای جنسی می بیند. -بهره کشی از کودک برای پورنوگرافی.

### چه کسی کودک را آزار جنسی می دهد؟

خشونت جنسی علیه کودکان می تواند توسط هر کسی از زن، مرد، نوجوان و یا کودکان دیگر انجام شود. کسی که کودک را آزار می دهد می تواند از هر جامعه، هرفرنگ و با هر نوع میزان تحصیلاتی باشد.

### آزار جنسی کودک توسط افراد بزرگسال

معمولاً مردها بیشتر از زن ها کودکان را مورد آزار جنسی قرار می دهند. کسانی که کودکان را آزار می دهند رفتاری غیر عادی ندارند.

آنها را نمی توانید به راحتی از دیگران تشخیص بدهید. دوستان، اعضای خانواده و هر کسی که با کودک در ارتباط است می تواند او را آزار بدهد و طوری رفتار کند که هیچ کس باور نکند او رفتار ناهنجار و بیمارگونه ای دارد.

کودک، فرد خشونت طلب را می شناسد و به او اطمینان می کند. اما در برابر این آزار سکوت می کند؛ چون این رفتار را نتیجه اشتباه و گناه خودش می داند و از سرزنش دیگران می ترسد و نگران مجازات و تنبیه است.

کودک ممکن است توسط پدر یا مادر و یا هر فردی که از او نگهداری می کند مورد آزار قرار بگیرد. کودکان خردسال و کودکان با معلولیت های خاص معمولاً بیشتر مورد آزار قرار می گیرند زیرا آنها توانایی ابراز ناراحتی و شکایت را ندارند و به راحتی به فرد آزاردهنده اعتماد می کنند.

### کودک آزاری توسط کودکان دیگر

گاهی کودکان مورد آزار کودکان دیگر قرار می گیرند. دوسوم آزارهای جنسی و فیزیکی توسط هم سالان است. کودکانی که همسالانشان را مورد آزار قرار می دهند معمولاً خودشان چنین آزاری را تجربه کرده اند و پدر و مادرهایی بی توجه دارند. کودک آزار دیده معمولاً نا آرام و گیج است او نمی تواند تشخیص بدهد چه رفتاری طبیعی است و باید چه واکنشی داشته باشد.

### آنچه پدر و مادر باید بدانند

-معمولاً کسی که کودک را مورد آزار قرار می دهد برای کودک فرد آشنایی است؛ او ممکن است یکی از اعضای خانواده، وابستگان، دوستان، معلم ها، مربی ها، پرستارهای کودک و هر کسی که با کودک در ارتباط است باشد. -کودکان معمولاً فردی که آنها را مورد آزار جنسی قرار می دهد شخصیت هایی مطیع و آرام و مهربان می بینند و اگر کودکی در زندگی ناسالم، ناشاد و مشکل دار قرار گرفته باشد نسبت به توجه و مهربانی آن فرد حساس می شود.

-کودکانی که قربانی خشونت های جنسی هستند نشانه های رفتاری خاصی را نشان می دهند. آنها ممکن است از خانواده یا دوستانشان کناره بگیرند، در مدرسه فعال نیستند، افسرده به نظر می آیند، مضطرب هستند و یاپرخاشگری می کنند و در کارهایشان تمرکز ندارند. با این حال کودکی که مورد آزار قرار می گیرد ممکن است هیچ کدام از این نشانه ها را نداشته باشد. آنها معمولاً از تنها ماندن با افراد بزرگسال می ترسند و یا از معاشرت با آنها هراس دارند. نتیجه ای نوع آزارها در بزرگسالی نمایان تر است؛ زمانی که این فرد زودتر از دیگران وارد تجربه رابطه جنسی می شود و یا رفتارهای خشونت آمیز

مشابهی را بروز می دهد.

-کودک درگیر خشونت اغلب با مشکلاتش تا چندین ماه و چندین سال درگیر می شود. -آزار جنسی شامل هر نوع عمل یا رفتار جنسی با کودکان می شود. هر نوع ارتباط جنسی و همچنین هر نوع رفتاری مربوط به مسائل جنسی مثل نشان دادن یک عکس پورنوگرافی به کودک و یا گرفتن عکس از اندام های جنسی، خشونت جنسی است.

### دور کردن کودک از خشونت های جنسی

-از همان دوران نوپایی، پدر و مادر باید به کودک نام اندام های جنسی را یاد بدهند، دقیقاً همانطور که اندام های دیگر بدنشان را می شناسند. کودک باید بفهمد که اندام های جنسی، حریم خصوصی هستند اما نه آنقدر که او نتواند درباره آنها و مسائل مربوط به آنها با پدر و مادرش حرف بزند. -پدر و مادر باید کودک را با حریم بدنش آشنا کنند. کودک باید بیاموزد هیچ کس حق ندارد به اندامش دست بزند و او نیز باید به حریم خصوصی دیگران احترام بگذارد.

-پدر و مادر باید به کودک بیاموزند هیچ رازی بین آنها با فرزندشان وجود ندارد و کودک باید به راحتی و بدون ترس با پدر و مادرش حرف بزند. او می تواند هر موضوعی خوب یا بد، جالب یا غم انگیز، آسان یا سخت را با پدر و مادرش مطرح کند.

-پدر و مادر باید نسبت به محیط اطراف کودک و افرادی که با کودکشان ارتباط دارند حساس باشند، حساسیت نسبت به هدیه هایی که کودک از بزرگسالان می گیرد یا نحوه تعامل بزرگسالان با کودکان و تماس هایی که با کودک برقرار می شوند.

-کودک نباید به حال خودش و با دیگران رها شود. او نباید در اتاق در بسته با یک فرد بزرگسال قرار بگیرد و اگر پرستار دارد حتماً باید با دوربین رصد شود. -از همان دوران کودکی پدر و مادر باید بتوانند درباره بخشی از مسائل جنسی به راحتی با کودکان حرف بزنند. کودک باید با آزارهای جنسی آشنا شود و درباره این موضوعات باید در خانواده گفتگو شود. -رابطه پدر و مادر با فرزند باید بر پایه اعتماد و دوستی شکل گرفته باشد. هر چقدر در مورد مسائل جنسی تابوهای سفت و سخت تری با کودک ایجاد شود امکان برقراری هر نوع مکالمه ای در اینباره از دست می رود و پدر و مادر فرصتی برای فهمیدن آزارهای جنسی کودک نخواهند داشت.

-کودک باید تفاوت بین راز خوب؛ مثل غافلگیری یک تولد را با راز بد که باعث ناراحتی و نگرانی خودش می شود بفهمد.

-کودک باید حق «نه» گفتن را بیاموزد. او باید بداند اختیار بدنش در دست خودش است و هیچ کس نمی تواند او را مجبور به کاری بکند. -کودک هرگز نباید با افراد غیر قابل اعتماد تنها بماند. او نباید آزادانه به خیابان برود، به خانه همسایه یا حتی دوستانش برود و همه چیز باید با نظارت و به دست آوردن اطمینان همراه باشد.

-کودک باید بتواند هر نوع تجربه کوچکی از هر نوع آزار جنسی را بی پرده و بدون نگرانی با پدر و مادرش مطرح کند. اگر این آزار از سوی یکی از اعضای خانواده بوده است برخورد قاطع و جدی می تواند از تکرار دوباره آن پیشگیری کند. مشاوره و روان درمانی برای کودکی که مورد آزار جنسی قرار گرفته ضروری است. -کودک آزار دیده باید مورد حمایت قرار بگیرد و باور کند او مسئول این نوع آزار و خشونت نیست. -کودک آزار دیده باید از نظر سلامت جسمی مورد بررسی و آزمایش قرار بگیرد.

-کودک آزار دیده حتماً باید از نظر سلامت روحی بررسی شود. اگر مشکلات کودک شدید باشد دارودرمانی و مشاوره های تخصصی ضروری است. -اگر شما نگران کودکان هستید و فکر می کنید فرزندتان مورد آزار جنسی قرار گرفته حتماً باید با کمک مراکز روان درمانی و مشاوره این مساله را بررسی کنید و از سلامت روانی و جسمی کودکان مطمئن شوید. نگرانی هایتان را بشناسید و با ترس ها و باورهای عرفی آسیب زننده مقابله کنید.

### راهکارهای بیشتر

اگر کودکی را در خانواده یا در میان دوستانان می شناسید که مورد آزار جنسی قرار گرفته است این نکات را رعایت کنید: نگرانی هایتان را با یک مشاور و رفتاردرمانگر مطرح کنید تا روش درست مقابله با این نوع خشونت را یاد بگیرید و درست واکنش نشان بدهید. هرگز بدون نظر مشاور با فردی که کودک را مورد آزار جنسی قرار داده وارد بحث و درگیری نشوید. او این فرصت را دارد که با سکوت و مظلوم نمایی همه چیز را انکار کند و یا وارونه جلوه بدهد.

## اشتباهات رایج

### غر زدن ممنوع



بچه داری کار ساده ای نیست و ممکن است بعد از ساعت ها کلنجار رفتن با فرزندتان بالاخره طاقتتان تمام شود و شروع کنید به غر زدن، شکایت کردن و اعتراض کردن به او. اما شاید ندانید که این غر زدن های شما به زودی کارکردش را از دست می دهد و فرزندتان دیگر از شما حرف شنوی نخواهد داشت. اگر فرزندتان تکلیفش را درست انجام نمی دهد یا غذاایش را کامل نمی خورد، اگر مدام اتاقش بهم ریخته است یا همه چیزش را گم می کند، راه اعتراض کردن و تغییر دادن عادت های او غر زدن نیست. این کار باعث می شود تا کودک لج کند و درست برعکس آن را انجام دهد. این مساله همچنین باعث می شود تا فرزند از زمان هایی همچون غذا خوردن فرار و سعی کند خودش را به کاری دیگر مشغول کند. بنابراین از سیستم تنبیه و پاداش استفاده کنید. به این ترتیب که مواردی را تعیین کنید که معامله سر آنها صورت بگیرد. بهره مندی از یک امکان خاص، رفتن به رستوران محبوبش، خرید یک وسیله مورد علاقه برای او و... در ازای درست انجام دادن هر وظیفه کودک می تواند از این تشویق بهره مند شود و در صورت انجام ندادن آن، از مزیتی مثل دیدن برنامه مورد علاقه، بازی با دوست و... محروم خواهد شد.

## بچه ها و یافته ها

### تلویزیون و بچه های چاق



تشویق بچه ها به تماشای تلویزیون اولین انتخاب پدر و مادرهایی است که از شیطنت بچه ها خسته شده اند اما محققان می گویند زیاد تلویزیون دیدن می تواند باعث چاقی کودکان شود. آنها می گویند تماشای تبلیغات تلویزیونی تقلات و اقعادر افزایش احساس گرسنگی در کودکان تاثیر گذار است و پخش آگهی ها تمایل کودکان را به مصرف غذاهای چرب و شیرین افزایش می دهد. مطالعه ای که در چین انجام شد نشان می داد کودکان و جوانان ۶ تا ۱۸ سالی که کمتر از یک ساعت تلویزیون تماشا می کردند در مقابل افرادی از همین سن که ۱۲ تا ۱۷ ساعت در هفته تلویزیون می دیدند اضافه وزن کمتری داشتند. همچنین در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۱ در انگلستان، روی کودکان ۶ تا ۱۳ ساله انجام شده است، مشخص شد تماشای تبلیغات تلویزیونی خوراکی های صنعتی و تقلات و اقعادر افزایش احساس گرسنگی در کودکان تاثیر گذار است، به ویژه اگر کودکان زمان زیادی را به تماشای تلویزیون اختصاص دهند، این احساس گرسنگی در آنها تشدید می شود. همچنین روزهایی که کودکان این آگهی ها را تماشا می کنند، در مقایسه با روزهایی که تبلیغات دیگری مثل اسباب بازی می بینند، تمایل زیادی برای شیرینی و غذاهای چرب دارند. این مسئله به ویژه در مورد کودکانی که بیش از ۲۱ ساعت در هفته تلویزیون می بینند صادق است.



